

澎湖縣馬公市樂齡學習優質中心 109 年 8 月課程時間表

日期	星期	類別	上課地點	時間	課程內容			參加人數
8/12	三	東文社區 (行動教室)	東文 活動中心	09:30	交通安全 預防詐騙 居家安全	環境保護 用藥安全 家暴防治	規律運動 活化記憶 (桌遊)	50
8/17	一	石泉社區 (行動教室)	石泉 活動中心	15:00	交通安全 預防詐騙 居家安全	環境保護 用藥安全 家暴防治	規律運動 活化記憶 (桌遊)	50
8/18	二	光明里 (行動教室)	光明 活動中心	15:00	交通安全 預防詐騙 居家安全	環境保護 用藥安全 家暴防治	規律運動 活化記憶 (桌遊)	50
8/20	四	西衛社區 (行動教室)	西衛 活動中心	19:00	交通安全 預防詐騙 居家安全	環境保護 用藥安全 家暴防治	規律運動 活化記憶 (桌遊)	50
8/26	三	風櫃社區 (行動教室)	風櫃 活動中心	15:00	交通安全 預防詐騙 居家安全	環境保護 用藥安全 家暴防治	規律運動 活化記憶 (桌遊)	50
8/27	四	志工 增能訓練	東文活動中心 二樓樂齡教室	19:00~ 21:00	傳統手藝體驗-挽面(臉)			30
8/3、10、17、 24、31	一	自主規劃課程- 興趣需求	安宅活動中心	19:30~ 20:30	樂齡體適能			30
8/3、10、17、 24、31	一	自主規劃課程- 興趣需求	東文活動中心 二樓樂齡教室	19:00~ 21:00	二胡班			20
8/4、11、18、 25	二	樂齡 核心課程	東文活動中心	09:30~ 10:30	活化記憶力 (桌遊)			30
8/4、11、18、 25	二	自主規劃課程- 興趣需求	東文活動中心 二樓樂齡教室	19:30~ 20:30	樂齡體適能	彈力帶養肌運動		30
8/5、12、19、 26	三	樂齡 核心課程	東文活動中心 二樓樂齡教室	19:30~ 20:30	銀髮體適能 好老善終正位法	規律運動		30
8/7、14、21、 28	五	自主規劃課程- 興趣需求	菜園活動中心	10:00~ 11:00	活化記憶力 (桌遊)			30
8/7、14、21、 28	五	自主規劃課程- 興趣需求	東文活動中心 二樓樂齡教室	19:00~ 21:00	書法班			20
8/1、8、15、 22、29	六	自主規劃課程- 興趣需求	東文活動中心 二樓樂齡教室	15:00~ 16:00	扇子舞、絲巾舞			30
8/1、8、15、 22、29	六	自主練習	東文活動中心 二樓樂齡教室	19:30 21:00	九九太極拳			30
8/2、9、16、 23、30	日	自主規劃課程- 興趣需求	龍行新城A基 地活動中心	19:30~ 20:30	有氧健康操			30
8/2、9、16、 23、30	日	自主規劃課程- 興趣需求	光榮 活動中心	14:30~ 17:30	社區卡拉ok暨傳統歌謠研習班			30

